

<<健康清新蔬菜疗法>>

图书基本信息

书名：<<健康清新蔬菜疗法>>

13位ISBN编号：9787218044255

10位ISBN编号：7218044255

出版时间：2004-5

出版时间：广东人民出版社

作者：徐传宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康清新蔬菜疗法>>

内容概要

蔬菜是矿物质的主要来源。

蔬菜中含有丰富的钾，钾是维持心脏正常功能的必要元素之一，对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。

豆类和绿叶菜中还含有较丰富的钙，钙质对人体骨骼、牙齿的发育以及防止骨质疏松都有重要作用。

蔬菜中纤维素的含量比较多。

纤维素虽然不是人体所需要的营养素，但是能增进大肠蠕动，促进食物消化吸收和帮助疏通肠道，缩短有害物质在肠内的停留时间，从而可以预防结肠癌等疾病的发生。

在膳食中保证足够的蔬菜，对抗病防癌具有重要意义。

蔬菜的防癌作用，主要取决于蔬菜中所含的维生素和纤维素，以及蔬菜中的吲哚类化合物。

另外，有些蔬菜还

能帮助人体生成干扰素，提高人体的免疫功能，从而产生防癌效果。

有些蔬菜含有葫芦巴碱和丙醇二酸。

这些物质可以阻止糖类物质转化成脂肪，防止多余脂肪积累，故而起到降低血脂和轻身减肥作用。

瓜类蔬菜中的葫芦巴碱和丙醇二酸含量最为突出，这些物质也可以滋养容颜肌肤，所以说瓜类蔬菜还是天然美容剂。

另外，蔬菜中的胡萝卜素，维生素C、B、A和E等，在健美中也都发挥着积极作用。

<<健康清新蔬菜疗法>>

书籍目录

水肿喉痛食黄瓜 补脾利水说南瓜 减肥轻身煲冬瓜 解暑利尿用节瓜 散瘀解毒论丝瓜 利尿清热吃白瓜 明目清肝数苦瓜 消食导滞西葫芦 清热消肿葫芦瓜 祛脂利水煮瓠瓜 祛风开胃佛手瓜 健脾消食有番茄 活血散瘀食茄子 温中驱寒用辣椒 健脾益气话红豆 生津通乳用豌豆 利湿消肿食蚕豆 脾胃湿带有扁豆 利尿健脾四季豆 温中下气煮刀豆 清热祛湿黄豆芽 消暑润燥绿豆芽 凉血养血吃莲藕 健脾生津说香菱 抗菌降压要荸荠 行血通淋有慈姑 解毒通络用茭白 防癌降脂数番薯 和胃调中马铃薯 消瘀散结吃芋头 降糖消脂论山药 养肝明目胡萝卜 生津化积食萝卜 透疹排毒用竹笋 滋润安神要百合 防癌治癌有芦笋

<<健康清新蔬菜疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>